

我孫子市民体育館 健康豆知識 2025/1



『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！

明けましておめでとうございます。本年も我孫子市民体育館をよろしく願いいたします。

1年たつのが早いんですね。もうすぐお正月だ！休みだ！と言っていたのにもう2025年が始まりました。今年もみなさんにとって良い年でありますように。でも、また歳をとってしまう・・・と思っている方も多いのではないのでしょうか。歳をとると身体の動きが悪くなる、痛みが出るという方に今回の豆知識はおススメです。皆さんに平等におとずれる「加齢」を掘り下げていきます。

加齢による……

どこかに痛みが出て病院に行くと、「**加齢によるものですね**」とお医者さんから言われたことがありますか？レントゲンをとったり検査しても問題ない場合に言われますよね。では加齢によって体に何が起きているのでしょうか。**筋肉です！**若いころに比べて筋肉が落ちて硬くなっている事が主な原因です。筋肉が落ちると**身体を支えられなくなり、関節に負担がかかり痛みが出ます**。硬くなると可動域が狭くなり、**腱や靭帯に負担がかかるために痛みが出る**のです。また、痛みの原因がわかっているもの、例えば椎間板ヘルニアや狭窄症などの腰痛も、姿勢の悪さが主な理由ですが、**姿勢が悪くなるのも筋肉が少なかったり硬いのが原因の1つ**です。つまり、体の**外的な痛みはほとんど筋肉の不具合**と言えるでしょう。では痛み、特に加齢による痛みを取り除くにはどうすればいいのか、**筋トレとストレッチ**です。筋トレといえば、重いものを持って、ウォー！と叫びながら立てなくなるくらい追い込むトレーニング！は**必要ない**ですよ。自分の身体を支えて動かしやすくすれば痛みの出にくい体になります。主な原因は筋肉ですが、それ以外にも長年の積み重ねで**軟骨がすり減っている**こともあるので、重いものを持つと**痛みが増す**場合があります。また激しいトレーニングは**血圧を上げる**ので、**危険**なこともあります。大事なのは**自分に合った適度なトレーニング**です。

筋肉をうまく使えと……

筋肉がうまく使えと、**疲れにくい**身体になります。うまく使えというの**は運動性が高まったり、自然と力が抜けて余計な力を使わないので疲れにくく**なります。もちろん良いことなのですが、力(筋肉)をあまり使わなくなると落ちていきます。例えば、ウォーキングを毎日していると、少しずつ距離が伸びたり、スピードが上がってきたりするの**は体力(スタミナ)がついてくる**からですが、同じように**筋肉の使い方(歩き方)がうまくなる**からです。でもウォーキングなどの有酸素運動では、**筋肉は付かない**ので、筋トレをしないでウォーキングだけ続けていると**筋肉が落ちてきて、膝や腰を痛めて**しまうことがあります。これが「**加齢による**」痛みと判断される原因の1つです



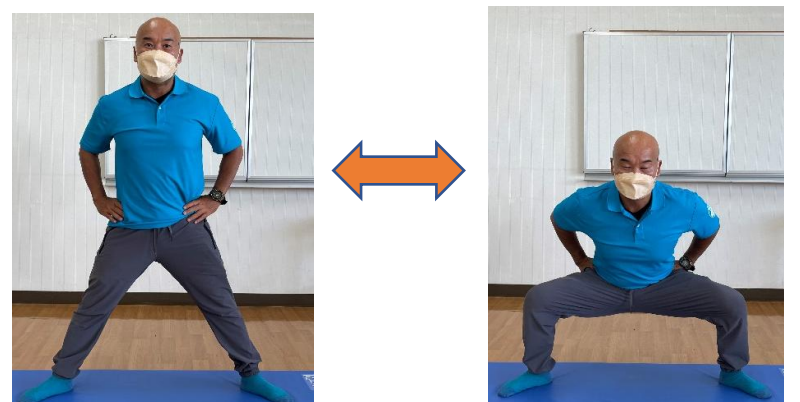
足腰を鍛えよう！

足腰の筋肉が落ちやすいと言われていますが、体重を支えながら立ったり座ったり歩いたり、普段から足腰の筋肉を使っているのに落ちてくるのは、上記で述べた通り**有酸素運動では筋肉がつかない**からですが、では何をすればいいのかというと、**スクワットがおすすめ**です。この豆知識でも何度かおススメしてきましたが、下半身の**筋トレの王様は、やっぱりスクワット**なのです！まず、自重でできるので家でもどこでも行える。そして**もも前・お尻・もも裏**など一度に**たくさんの筋肉をトレーニング**できる。ということで今回はおすすめスクワットを2つ紹介します。まずは**ランジスクワット**。筋肉の可動域は少ないけれど、**下半身ほぼ全ての筋肉**を使い、**左右のバランス**をとりながら行うので、ウォーキングが楽になります。そして**ワイドスクワット**。足を広げるので**安定したトレーニング**が行えて、普段あまり使わない、**内転筋**という**もの内側**の筋肉も使います。つまり、この二つを行うことで**下半身全部の筋肉**を使ったトレーニングになるのです！注意点は**膝や腰に痛み**がある場合あまり膝を曲げずに行います。できる人はなるべく**深く曲げ**ましょう。そして無理なく、でも**楽はしないで加齢に負けない**体を作り、正月太りの解消にも！

ランジスクワット 左右各10回を2セット



ワイドスクワット 10回を2セット



健康診査を受けよう！

我孫子市では**特定健診**を行っています。

日頃からの健康チェックはすごく大事です。ぜひ健診を受けましょう！

健診名：我孫子市**特定健診**

対象者：我孫子市国保に加入の**40歳～74歳**の方

健診内容：身体測定・血圧・尿検査・血液検査など

実施期間：令和6年6月～翌年1月末日

お問い合わせ：我孫子市健康づくり支援課(保健センター)

04-7185-1126

